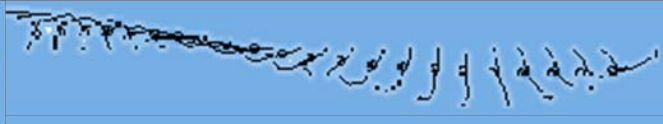


Επιμορφωτικό σεμινάριο καθηγητών φυσικής αγωγής
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

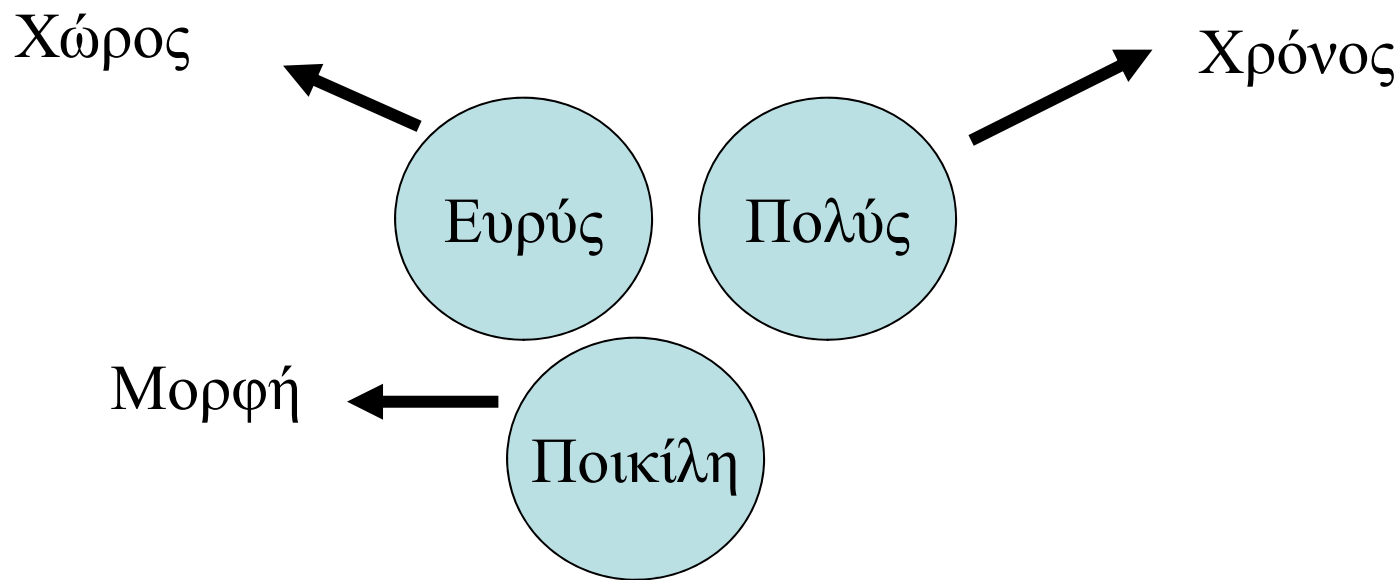
Ο κλασικός αθλητισμός στο σχολείο

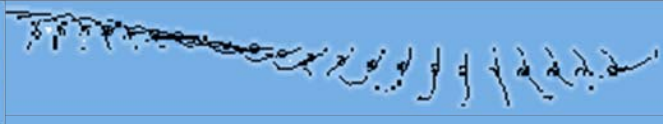
1. Παπαϊακώβου Γεώργιος
Λέκτορας Κλασικού Αθλητισμού
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
2. Κατσίκας Φώτιος
ΕΕΔΙΠ Κλασικού Αθλητισμού
ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ



Σε τι κατάσταση πήγαινε το παιδί στο σχολείο;

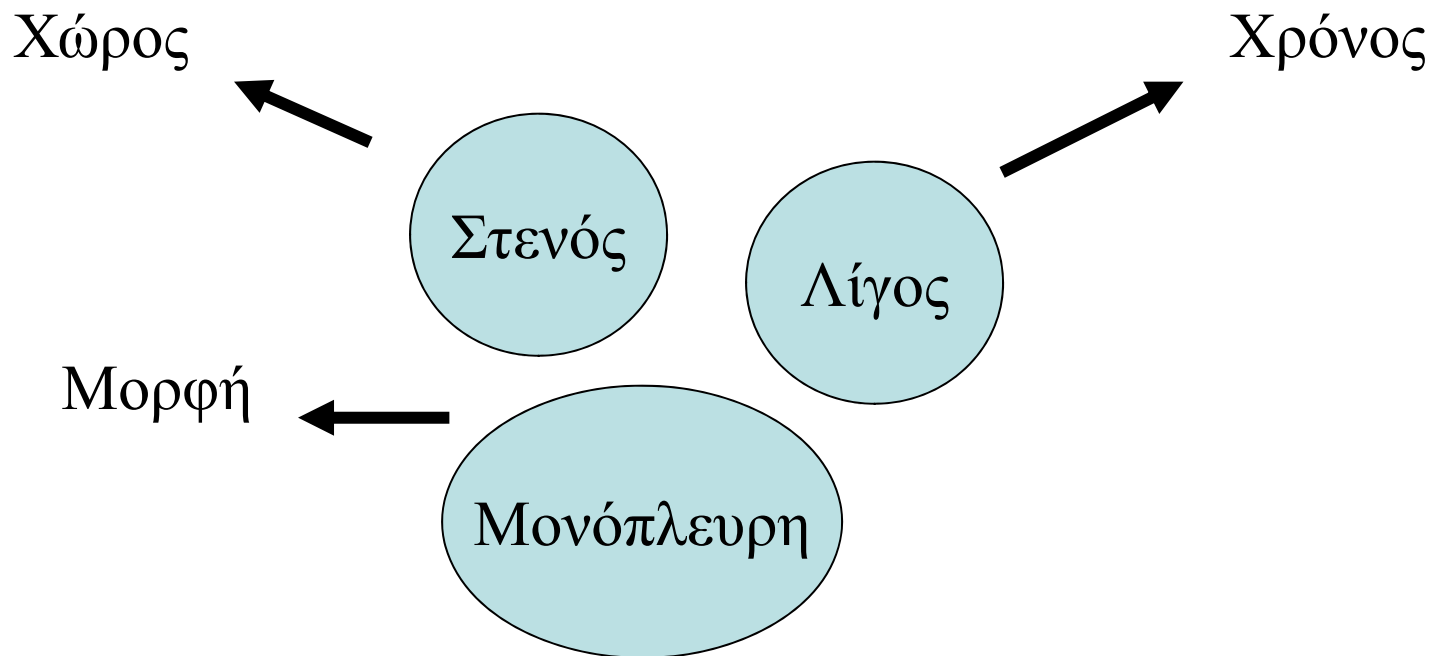
Κίνηση στην καθημερινότητα:

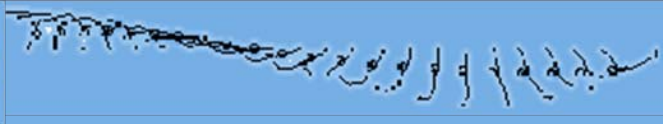




Σε τι κατάσταση έρχεται το παιδί στο σχολείο σήμερα;

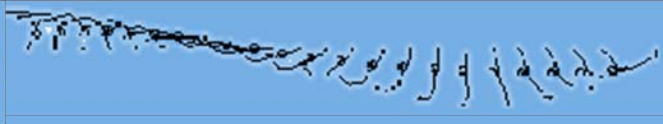
Κίνηση στην καθημερινότητα:





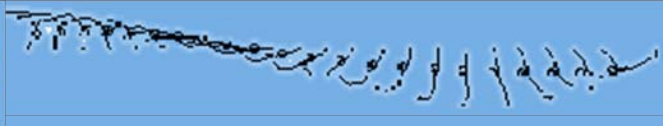
Η προπόνηση στην παιδική ηλικία για να είναι σύμφωνη με τις απαιτήσεις των καιρών πρέπει:

1. Να δημιουργεί μια γενική βάση, πάνω στην οποία θα οικοδομηθεί η υγεία του παιδιού.
2. Να προσφέρει ποικίλες κινητικές εμπειρίες, που θα επιτρέψουν στο παιδί να μάθει αθλητικές κινήσεις αργότερα.
3. **Να βοηθάει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.**



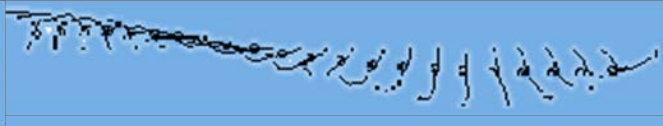
Η επίτευξη των παραπάνω είναι δυνατή μόνο όταν:

1. Το μάθημα είναι ελκυστικό. (Τρέξιμο, άλμα και ρίψη με πολλές παραλλαγές. Όργανα που προκαλούν ενδιαφέρον. Ομαδικά παιχνίδια. Εναλλαγή αποτυχίας-επιτυχίας).
2. Λαμβάνει υπόψη το επίπεδο του παιδιού. (Το παιδί της πρώτης σχολικής ηλικίας βρίσκεται σε στάδιο γρήγορης σωματικής ανάπτυξης και βιολογικής ωρίμανσης. Επικρατεί η παιγνιώδης μορφή. Πλήθος οργάνων).



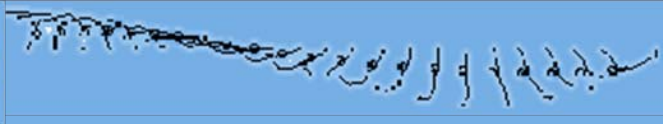
Παρά τις προτεραιότητες που αναφέρθηκαν δεν ξεχνάμε ότι:

- Στίβος σημαίνει “γρηγορότερα, μακρύτερα, ψηλότερα”
- Χαρακτηριστικό είναι η ατομική επίδοση.
- Ακόμα και παιγνιώδεις μορφές απαιτούν σχέδιο και οργάνωση.



ΠΡΟΤΑΣΗ

- A. Καλλιέργεια του κλασικού αθλητισμού με παιγνιώδεις μορφές άσκησης.
- B. Εναλλακτικές μορφές αγώνων.

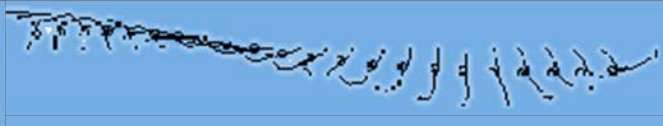


ΔΡΟΜΟΙ (ΑΝΤΟΧΗΣ)

Α. Επιδιωκόμενος στόχος: τρέξιμο 10-30 λεπτά.

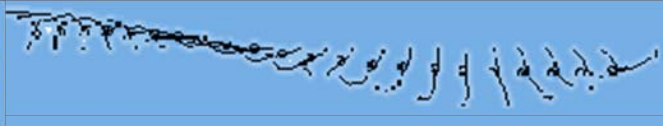
- Τρέξιμο σε διαφορετικά εδάφη.
- Τρέξιμο σε ομάδες ή σε ζευγάρια.
- Καλλιέργεια ρυθμού.

Σημείωση: Η βελτίωση της σωματικής κατάστασης, αποτελεί παραπέρα κίνητρο για τα παιδιά.



TACHYTHTA

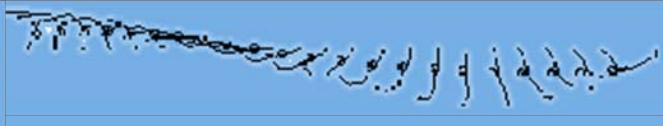
- 1. Συναρμογή τρεξίματος**
- 2. Αντίδραση / επιτάχυνση**
- 3. Μέγιστη**
- 4. Τρέξιμο με εμπόδια**
- 5. Σκυταλοδρομίες**



ΑΛΜΑΤΑ

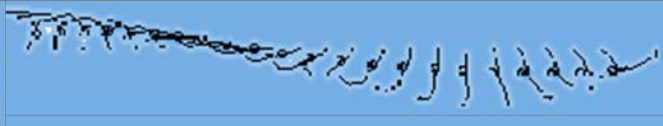
1. Άλμα σε μήκος

- να πηδούν πάνω από αντικείμενα
- να πηδούν σε ζώνες
- να πηδούν σε ύψος-μήκος
- να εκτελούν αλτικές ασκήσεις
- να πηδούν με διαφορετική ταχύτητα



1. Άλμα σε ύψος

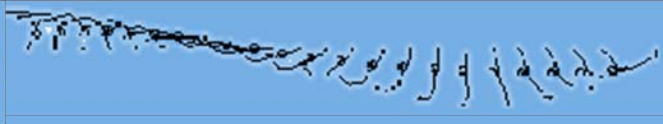
- να πηδούν πάνω από αντικείμενα**
- να πηδούν με διαφορετικές τεχνικές**
- να πηδούν με διαφορετικό μήκος φόρας**
- να πηδούν με διαφορετική ταχύτητα**



1. Άλμα επί κοντώ

- να μάθουν τη λειτουργία του σκληρού κονταριού**
- να εκτελούν ασκήσεις στα σχοινιά**
- να εκτελούν αιωρήσεις στο μονόζυγο**

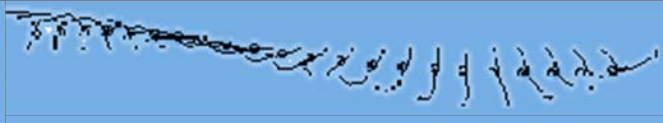
Σημείωση: Τα παραπάνω μπορούν να προετοιμαστούν, χρησιμοποιώντας το
“Σπαστό Κοντάρι”



ΡΙΨΕΙΣ

Η εξέλιξη της ρίψης στο παιδί εμφανίζεται με τα εξής στάδια:

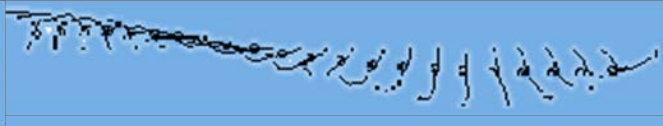
- Στο τέλος του τρίτου χρόνου, ώθηση με δυο χέρια από το στήθος, με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι, με δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Στον τέταρτο χρόνο, έχουμε σημαντικές διαφοροποιήσεις στα δυο φύλα:
 - στα αγόρια κυριαρχεί η ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σε θέση βηματισμού,
 - στα κορίτσια συνήθως από θέση προσοχής.



- Από τον πέμπτο μέχρι τον έβδομο χρόνο, στα αγόρια συμμετέχει περισσότερο το σώμα, ενώ στα κορίτσια η κίνηση παραμένει στάσιμη.
- Στην ηλικία των 10 μέχρι 12 / 13 χρόνων, οι επιδόσεις των κοριτσιών είναι περίπου το 50% αυτών των αγοριών.

Συμπερασματικά:

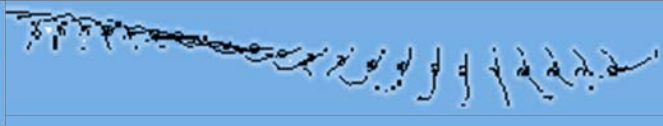
- Η εξέλιξη της ρίψης είναι ανεπαρκής χωρίς προπόνηση.
- Μεγαλύτερες δυσκολίες στα παιδιά των πόλεων.
- Η ρίψη με φόρα, έχει μεγάλες απαιτήσεις σε συναρμοστικές ικανότητες.



ΣΤΟΧΟΙ

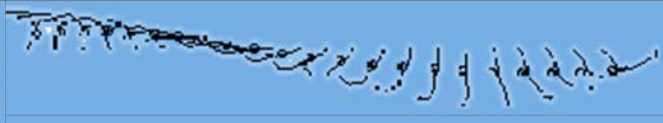
Τα παιδιά πρέπει να μάθουν:

- Να πετάνε διάφορα όργανα,
- Με διαφορετικούς τρόπους,
- Από διαφορετικές θέσεις,
- Με διαφορετική ένταση,
- Με διαφορετικό ρυθμό (2, 3, 4, 5 βήματα)



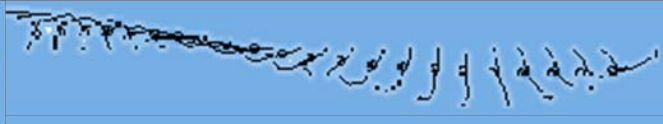
Οργάνωση αγώνων και επιλογή αγωνισμάτων

- Από τις μικρές τάξεις του δημοτικού μέχρι το γυμνάσιο, η παιγνιώδης μορφή των αγωνισμάτων μειώνεται.
- Κυρίαρχο στοιχείο παραμένει, ο ομαδικός αγώνας.
- Επιλογή αγωνισμάτων με στοιχεία, δρόμων, ρίψεων, αλμάτων.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Δρομικές)

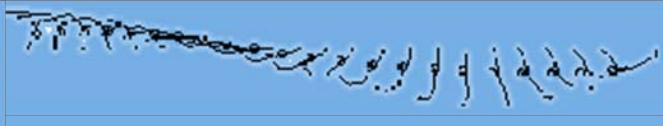
- Τρέξιμο-περπάτημα σε σιγανό ρυθμό στο χώρο (2-1- 3-1- 4, ένας- ένας, ζευγάρια, ομάδες, με σχοινάκια).
- Τρέξιμο σε δυο τετράγωνα, σε συγκεκριμένο χρόνο.
- Τρέξιμο στο χώρο πάνω από κιβώτια.
- Τρέξιμο στο χώρο πάνω από κιβώτια, με πάτημα μέσα σε λάστιχο.
- Τρέξιμο με σλάλομ σε στρώματα, μεταφέροντας μπάλα (χρονομέτρηση).
- Τρέξιμο πάνω από κώνους με λάστιχα και ελεύθερο σπριντ πίσω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Αλμάτων)

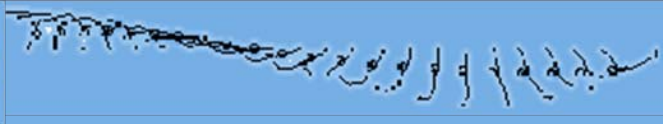
- Με τέσσερα βήματα πάτημα σε λάστιχο και προσγείωση σε στρώμα (άλλο πόδι).
- Το ίδιο με σωστή κίνηση χεριών και ποδιού αιώρησης.
- Το ίδιο πάνω από κιβώτιο-α σε μήκος.
- Το ίδιο σε ύψος.

- Ψαλίδι με αριστερό και δεξί πόδι (3 βήμ).
(Μέτρηση)
- Στραντλ με αριστερό και δεξί πόδι.
- Από μπροστά, σε πλάγιο πήχη.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Ρίψεων)

- **Ρίψη με δυο χέρια από πάγκο σε πάγκο.**
- **Σημάδι σε κώνους πάνω σε πάγκο.**
- **Σημάδι σε μπάλα, ανάμεσα σε πάγκους.**
- **Πέταγμα λάστιχου, παράλληλο με το έδαφος.**
- **Πέταγμα λάστιχου σε κώνους.**
- **Πέταγμα λάστιχου με στροφή και σε κώνους.**

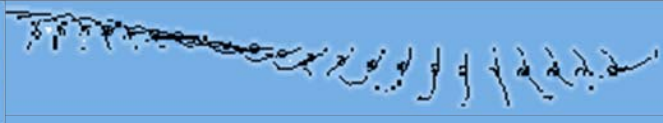


ΔΙΑΘΛΟ

- Αφετηρία πρώτη υποχρέωση ρίψης, 150μ. (5 μπάλες σε καλάθι).
- Υποχρέωση ρίψης – υποχρέωση άλματος 150μ. (5 άλματα από μπροστά σε πλάγιο πήχη).

Προσοχή

- Κάθε αποτυχία σε ρίψη ή άλμα, συνεπάγεται 20μ. Επίπλέον τρέξιμο.
- Μετριέται ο συνολικός χρόνος της ομάδας.

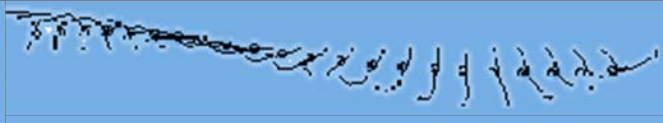


Εσωτερικοί αγώνες 1^{ου} Γυμν. Πολυγύρου

Αγώνισμα: Άλμα σε ύψος

Ομάδα: Α

	1.10	1.20	1.30	1.40
Πρώτος	ο	χ		
Δεύτερος		ο	ο	χ
Τρίτος	ο	ο	χ	
Τέταρτος	χ			
Πέμπτος		ο	ο	ο
	Σύνολο: 5.00μ.		Θέση: 3 ^η	

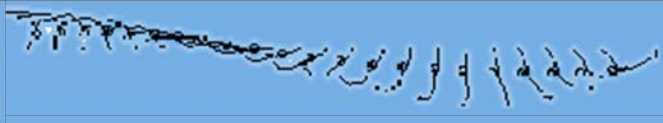


Εσωτερικοί αγώνες 1^{ου} Γυμν. Πολυγύρου

Αγώνισμα: Ρίψη μπάλας

Ομάδα: Α

Πρώτος	6.00	5.00	4.00	6.00
Δεύτερος	4.00	6.00	7.00	7.00
Τρίτος	5.00	7.00	8.00	8.00
Τέταρτος	3.00	4.00	3.00	4.00
Πέμπτος	3.00	3.00	5.00	5.00
	Σύνολο: 30.00μ.		Θέση: 1 ^η	



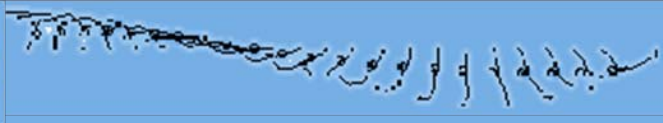
Εσωτερικοί αγώνες 1^{ου} Γυμν. Πολυγύρου

Αγώνισμα: Δίαθλο

Ομάδα: Α

Συνολικός χρόνος: 6.55

Θέση: 5^η



Εσωτερικοί αγώνες 1^{ου} Γυμν. Πολυγύρου

Συνολική βαθμολογία

	Ύψος	Μπάλα	Δίαθλο	Σύνολο βαθμών /Θέση
Α΄ομάδα	3	1	5	9 / 3
Β΄ομάδα	4	2	2	8 / 2
Γ΄ομάδα	1	3	1	5 / 1
Δ΄ομάδα	5	5	3	13 / 5
Ε΄ομάδα	2	4	4	10 / 4